營養豐富蛋食譜

蛋類營養特十分豐富，用蛋可以製成各種各樣美味佳餚，老少咸宜。

蛋購買容易，價也廉宜，且耐久藏，家中經常儲備一些，隨要隨取。工作繁忙，或有不速之客到訪，都不必發愁，取蛋幾隻，可以做成全蛋菜式，也可分開蛋黃、蛋白來製。用蛋製點心，當早餐，或作宵夜，既能促進家人身體健康，也很經濟實惠。

營養學家認為蛋的營養料較為全面，上了年紀的人每日或隔日吃一個，對身體有益無害，不必擔心增高膽固醇。年輕人，或體力消耗過多者，必須多吃雞蛋，才能使健康長期保持。

蛋對於孕婦，產婦及兒童更是一日不可缺少之物。

蛋雖富營養而又美味，不過每天都吃同一種做法的，久則自會生厭。最近在書店裏見到了一本有關蛋的新書——《蛋品食譜》（得利書局印行）。此書介紹了一百六十多種不同製法的蛋的食譜之外，對蛋的知識，包括鑑別雞蛋新鮮的方法、蛋的營養、如何選購及保存等，都作了詳細的介紹。家中有此一書，倒是方便。

香杧班戟

材料：麵粉六兩，生粉二兩，蛋兩隻，花奶四分之一杯，糖四湯匙，水一杯半，忌廉一些。

製法：一、將糖、水、蛋、奶等拌勻，然後慢慢倒下粉，用筷攪拌成糊狀。二、香杧去皮，切成片狀，放入雪櫃冰凍。三、用平底鑊一隻，放少量油，取粉漿一些，小火煎成薄片，盛起，攤凍或放入雪櫃冰凍。四、取粉片一張，放入杧果及忌廉，捲成筒，切件上碟。

班戟可製成甜的或鹹的，如是包入鹹餡，粉漿內不要加糖，加一茶匙鹽（其餘照以上份量）。包進餡料後，也可入油鍋略炸。

煎班戟皮時，注意火候，小火煎，不起焦，色澤才更美觀。調粉漿時，水不要一次加入，留下少許，遇乾時才再加多水量，粉漿務要調勻，避免有粉粒，粉粒不易熟，且煎好後不光滑。

現在正是杧果上市的時候，用杧果做成點心，香甜味美。下面介紹一款「香杧班戟」，家中自製，也很方便。

鮮茄燴牛肉

牛肉，是新鮮茄燴面市不久的國產罐頭。主要材料包括有：牛肉、番茄、洋葱等。牛肉屬腿肉精華部份，切成指頭般大粒。洋葱用量不多，清食撲鼻。用上番茄，色澤鮮紅。

這是一種汁液較多的罐頭，如果作為下飯菜，開罐加熱便可食用，取汁拌飯，滋味不錯。

也可用來拌粉麵進食。加工方法是：加一食飯碗水，煮滾，加鹽少許，或再加葱花一些。倒進已煮好的麵中，作為湯麵進食，很可口。

百日咳 民間飲食療方

百日咳是嬰幼兒的疾病，一般常為散發，春夏季發病，情況往往上升。常用民間飲食療方如下：

一、鷄苦膽，取汁加白糖蒸熟分服。一歲內每次半個，一至三歲每次一個，每日服兩次。如無鷄苦膽，可用豬苦膽代替，每個相當於鷄苦膽五至六個。

二、板栗樹葉五錢，玉米鬚一兩，加水三碗，煮成一碗，調冰糖吃，每日分二至三次飲。

三、大蒜頭一個，去皮搗爛，用開水一小杯浸蒜取汁，調蜂蜜吃。

四、紅棗十枚，扁柏五錢，加水煮湯飲。

自製甜點克戟

克戟是一款可口甜點，街邊有小販零賣，即煎即食，能保證真材實料，花費不多，也很夠營養。給上學的孩子當早餐，或平日當點心及宵夜用都很理想。

材料：麵粉八兩，幼糖二兩，發粉四茶匙，蛋兩隻，花奶半杯，水半杯。

製法：一、將麵粉、糖、發粉及蛋等拌和一起，用手輕揉至糖完全溶化。倒進花奶及水成糊狀。水少量地加入，見到乾稀合適便不再加。二、用平底鑊煎，火不要太大，每次放油少許，才下粉糊，翻面煎熟盛起。三、塗上牛油或糖膠進食。粉糊較乾，煎好的克戟較厚。加水多則薄。

堂上片皮鷄

作為片皮的鷄，必須是肉多而特別大隻的。如果鷄隻小，皮下脂肪也缺乏，片出的皮只是一層乾殼而已，就談不上鬆脆而甘香了。

吃到的這隻「堂上片皮鷄」，也是將片出的皮放在墊有蝦片的碟中，薄餅也是同樣用蒸籠上桌，鷄皮十分酥脆，與吃片皮鴨無大區別。

去了皮的鷄肉同樣可再請加工，製成另外的菜或湯。或者把剩下的鷄滑芒。

吃過「廣東」片皮鴨，朋友們都極為讚賞。後來又再吃到一款「堂上片皮鷄」，食味也不錯。

把鷄片皮，像吃北京填鴨那麼吃法，也是用薄餅包皮，加上大香葱及蘸上一些甜醬進食。感覺上好像仍是吃鴨。鷄片皮來吃，除了是菜式的一種變化之外，據說也是為了滿足另一些食客的要求。有些客人不喜吃鴨而愛吃鷄，但又喜歡像吃片皮鴨那樣的吃法。

鷄肉片皮，脂肪少，鬆脆甘香，食味如烤鴨。圖為鵬皇閣的「堂上片皮鷄」。（思）

蟹肉杧果

正舉辦「法國雙週」，附國即是用作頭盤的「蟹肉杧果」，製法巧妙，外形甚美，食味鮮甜。

杧果正大量上市，用杧果做菜，滋味美。西堡餐廳推出多款精心研製的菜式。所用材料，如銅蝂、牛柳、芝士、鵝肝等，都直接來自法國。大盤中，「帶子釀銅蝂」就是採用法國空運來港的銅蝂，整隻釀進帶子之中，帶子的鮮甜，銅蝂的肥美，合二而一，別有風味。

另一款大盤「干邑七打牛柳」，是選用整條牛柳中間的一段，取其鮮嫩，入口鬆化，並且不用通常採用的班尼士汁，改用牛骨髓、乾葱、蒜茸，混以法國紅酒熬成汁，相當惹味。這個大盤，足夠兩人食用。

頭盤「蟹肉杧果」，甜品「炸奶油蘋果圈」，都是採用時下鮮果入菜，很合胃口。「蟹肉杧果」，是將杧果肉切粒，拌以蟹肉，然後放回挖空的半邊杧果內，黃中帶白，甜而不膩，色香味俱全。這個菜採用熱底上碟。甜品「炸奶油蘋果圈」，是將蘋果拌以鷄蛋麵粉放入滾油中一炸即起，色澤金黃，入口香脆清甜。

西堡餐廳介紹 法國名菜

法國雙周

華輝電器修理工程
政府牌照，收費合理，免費估價。
承接商業及住宅新舊電火工程
電話：438-2497

成功建築工程公司
專門房屋改建，土庫間格，承建新屋，免費估價，歡迎電詢：八七六—三〇九三晚上六時後

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL
地址：823東喜士定街（近唐人街）
電話：321-3371曹先生或253-1333
本校教師經驗豐富講解詳細，收費最平免費接送，時間任擇捷法速成專醫肥佬絕不拖鐘。
▲全程9小時連車考路試只收$155▲
歡迎補鐘租車考牌並有筆試速成班中英文教授筆試及的士牌，歡迎查詢，假日照常服務。
為方便僑胞特備自動電話錄音機
24小時自動為君錄話

勝任車蓬按裝廠
由你的貨車轉變為有蓬的睡車，有十二年經驗，担保妥善，免費估價，有汽車零件。
FREE SPIRIT VAN
398 Kingsway Van. B. C.
Ph. 873-3361

強華公司
Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684-8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

嘉華冷暖氣工程
煤暖冷凍氣氣房
Tel. 251-1616
喜士定東街1131號
專科裝置修理商業家庭大小雜貨店牛奶瓜菜肉食櫃餐館倉凍房冷暖氣機熱水爐
▲政府牌照
▲收費從廉
▲快捷妥當
▲日夜服務
請電黃曜堂

滿地可銀行
好消息
私人貸欵
特別減息
至五月十五日止
• 購買新車
• 修理房屋
• 添置傢俬
• 旅遊探親
此其時也！
經理：馬國材
地址：片打東街178號
電話：665-7227
The First Canadian Bank
Bank of Montreal

永隆銀行
WING LUNG BANK LTD.
• 經營一切銀行業務
• 竭誠服務僑胞
• 港九均設有分行，歡迎函詢委辦
香港德輔道中45號
45 DES VOEUX ROAD, C. HONGKONG

許忠
鋁質窗門
經驗豐富
免費估價
876-8042

Fairway Refrigeration Co.
商用冷藏氣
按裝修理保養工程
快捷可靠
忠誠服務
僑胞惠顧
無任歡迎
持中央及省政府牌照請電周惠欣
廿四小時服務
電話：四二〇—二八二八
住宅：四二〇—八〇五一

萬能建築公司
專作特別設計新屋，專起大小商業樓宇，裝修內外，平、靚、快、好，免費估價，晚上六時後請電：980-8876
或 299-2752
或 438-6247日間八時至六時請電：682-0511
PAG 3848 3808

程工氣煤
電話：939-8275鮑冷
持有政府牌照
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，承接長明保養，換暖氣爐九百五十元起，換熱水爐二百九十五元，專做溫哥華，免費上門估價。

順發冷氣工程
雪凍暖冷電
櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務電話：251—2555
免費估價253—5685朱先生

鋁質紗網
R&R Aluminum Products
1512 Boundary Rd. Burnaby
尺寸大小任君選擇
鋁
新及舊鋁窗五元起
節省能源！
雅安雅
養拾三年老經驗
鋁窗專家
晚間電話二六一零三五
做下程亦以工
房屋修理
露台木台
天面翻新
內外髹漆
屋面簷口底板
屋頂窗及改裝
簷槽
披疊板
外車門
庭院上蓋遮蓬
庭院門
Call For A Free In Home Estimate
438-4112
R&R ALUMINUM PRODUCTS AFTER HOURS 298-0335

FRAME YOUR OWN
藝框屋
為了答謝僑胞對本屋的熱愛及口碑，特別舉行優待辦法：
將此告剪下，將獲得85折
裝裝十幅以上將獲 75折
屋主啓
3306 Cambie St. 17th Ave
TEL. 876-5232

各種地氈地布
平賣
CARPETS & LINOS
At Very Low Price
適合住家，辦公室，餐廳及團體用，大宗選擇，包按裝。
我們備有各色地氈適合你的需求，請來參觀，另有特價地布出售，我們有許多滿意的華人顧客，「這是友誼的商店」。
地氈城公司
CARPET TOWN Ltd.
116 East Broadway
Vancouver Ph 876-2251